

Рецепты здорового питания



**Выполнил
Ефимов Федор**

**МБОУ Гимназии №1
Учитель: Федулова И.А.**

- ❖ **Здоровое питание – залог долгой жизни.**
- ❖ **Чтобы стать здоровым человеком надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим.**
- ❖ **Разнообразие фруктов и овощей на вашем столе, кисломолочная и молочная продукция, орехи и злаки, это и есть здоровое питание!**
- ❖ **Основа здорового питания – сбалансированность! В меню здорового питания должны быть белки, углеводы, жиры. Также нельзя забывать об обогащении организма необходимыми витаминами и минералами.**



Что значит «Здоровый образ жизни»?

Здоровье – это ценность и богатство,
Здоровьем людям надо дорожить!
Есть правильно и спортом заниматься,
И закалятся, и с зарядкою дружить.
Чтобы любая хворь не подступила,
Чтоб билось ровно сердце, как мотор,
Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться
Улыбкой победить любой укор.
Здоровый образ жизни – это сила!
Ведь без здоровья в жизни никуда.
Давайте вместе будем сильны и красивы
Тогда года нам будут не беда!



Здоровое питание

- нельзя есть чипсы, пить газированную воду...
- нужно питаться правильно, есть продукты, содержащие витамины, минеральные вещества, кальций, йод и т.д



СЫТНЫЙ И ВКУСНЫЙ ОБЕД:

Вариант 1:

- Салат свекольный
- Куриный бульон с гренками
- Курица отварная с рисом
- Хлеб
- Кисель



Вариант 2:

- Салат из свежей капусты с яблоком
- Борщ со сметаной
- Филе окуня
- Картофель отварной
- Хлеб
- Сок апельсиновый



Вариант 3:

- Винегрет
- Рассольник
- Плов
- Компот из сухофруктов



Средняя калорийность обеда составляет 900 – 1150 ккал



По оценкам специалистов, здоровье людей зависит на 50-55 % от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18-20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % – от



Именно здоровое питание вкупе с другими составляющими здорового образа жизни (спорт, отказ от вредных привычек, прогулки на свежем воздухе, правильный сон) позволяет сделать нашу жизнь ярче, активнее и полноценнее.

Пирамида питания, или пищевая пирамида



Пирамида питания – схематическое изображение принципов здорового питания. В ней содержится пять основных групп продуктов, которые необходимы нашему организму для хорошего самочувствия.

Продукты, составляющие основание пирамиды – являются более полезными, они должны употребляться в пищу как можно чаще. Чем выше ярус, тем продукты менее полезны.

Что необходимо для полноценного питания школьников

Белки: при недостатке его в пище у ребенка появляется слабость, вялость, наблюдается падение веса, отставание в росте, снижается сопротивляемость к болезням, успеваемость и трудоспособность.

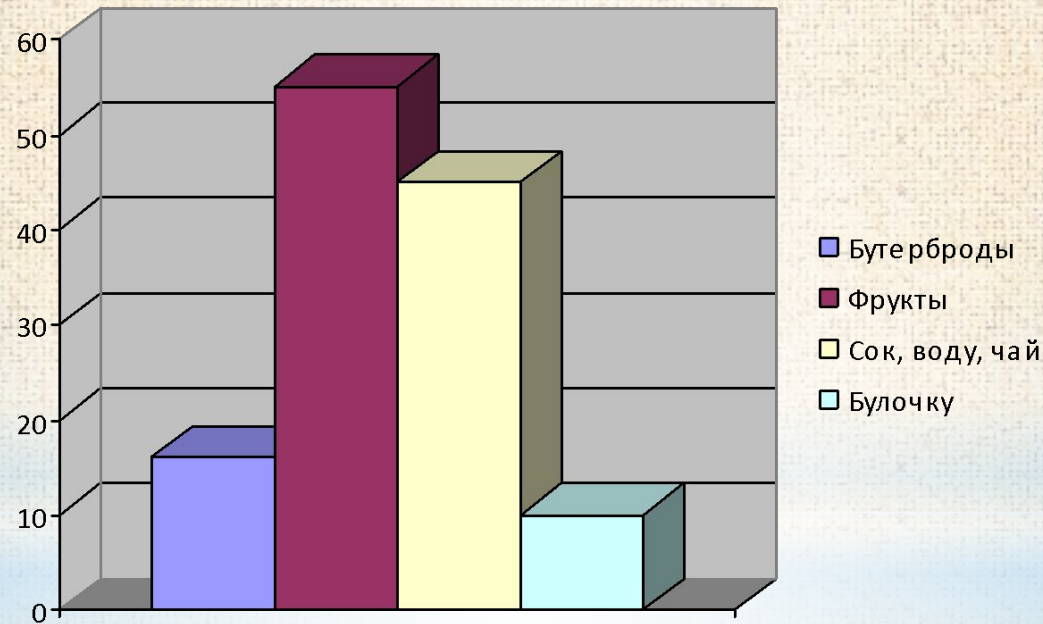
В рационе ребёнка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты: молоко или кисломолочные напитки, творог, сыр, рыба, мясные продукты.

Жиры: Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать: сливочное масло, растительное масло, сметану.

Углеводы: Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма.

Витамины и минералы: Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.

Какие продукты лучше всего взять для перекуса в школе?



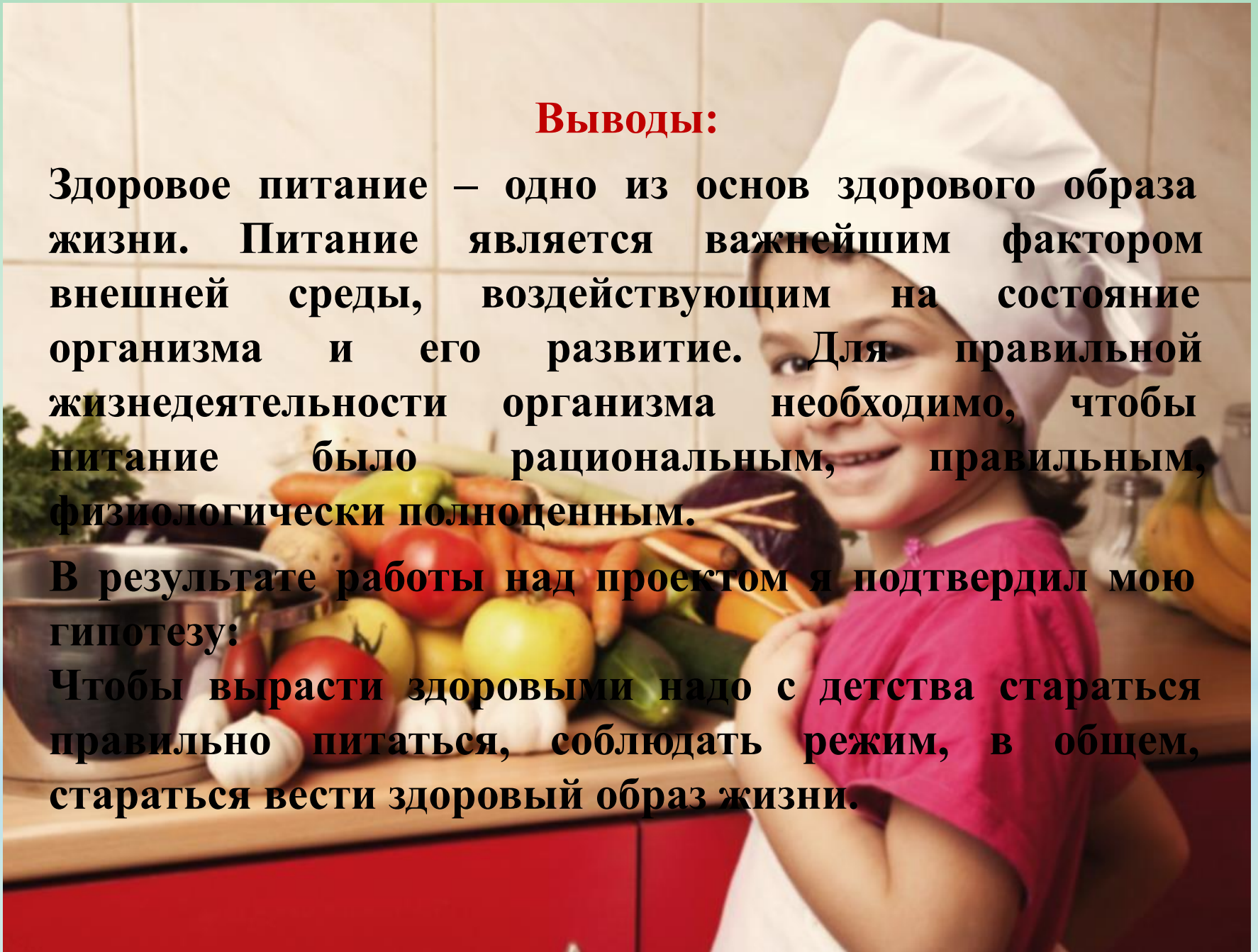
Для перекусов в школе большинство ребят считают, что лучше всего взять бутерброды. Скорее всего, это связано с тем, что таким образом удобно и быстро можно утолить голод. Также большой процент ребят берёт с собой фрукты, многие приносят что-либо из питья (сок, воду, чай), ну и некоторые перекусывают булочкой.

Выводы:

Здоровое питание – одно из основ здорового образа жизни. Питание является важнейшим фактором внешней среды, воздействующим на состояние организма и его развитие. Для правильной жизнедеятельности организма необходимо, чтобы питание было рациональным, правильным, физиологически полноценным.

В результате работы над проектом я подтвердил мою гипотезу:

Чтобы вырасти здоровыми надо с детства стараться правильно питаться, соблюдать режим, в общем, стараться вести здоровый образ жизни.





Спасибо за внимание!